Capsule
S@nté

L'équipe du Centre de santé et de services sociaux du Sud de Lanaudière vous présente cette chronique mensuelle qui vous offre des trucs, des conseils et de l'information pour votre santé. Le CSSS regroupe l'hôpital Pierre-Le Gardeur, les CLSC Lamater et Meilleur ainsi que les centres d'hébergement de la région.

Votre enfant : ange ou démon ?

Qui n'a pas rêvé d'avoir la famille idéale où règne l'amour, les rires, le bonheur, la joie de partager des moments agréables... Malheureusement, entre le rêve et la réalité, il faut parfois se réajuster. Il n'y a pas de mode d'emploi pour devenir parent mais il existe certains principes de base facilitant la gestion des comportements des enfants plus turbulents.

Imposer des limites

Les enfants ont tous besoin d'explorer les limites de l'interdit, de défier l'autorité, d'exprimer fortement leur désaccord. Malgré tous les efforts déployés par les parents pour répondre à ces besoins, il peut arriver que notre petit ange se transforme en démon à l'occasion. Cela se manifeste par de l'opposition, de l'argumentation, du harcèlement allant même jusqu'à des crises de colère.

Ces comportements ont d'abord comme objectif de développer l'affirmation de soi, l'autocontrôle et l'autonomie. Même s'ils sont nécessaires, ils peuvent devenir un problème s'il s'agit du mode de réponse systématique à une frustration.

Il est du devoir du parent de mettre un cadre et des limites claires à l'enfant pour faire cesser ces agissements. Il arrive que certains parents éprouvent un sentiment de culpabilité lorsque vient le temps d'appliquer des règles, soit par peur du jugement extérieur ou par crainte de perdre l'amour de leur enfant.

Intervenir efficacement

Pour être efficace, une règle doit respecter les 5C :
Claire : Votre enfant doit pouvoir comprendre votre règle. Il la respectera plus facilement.
Concrète : Restez simple et concret, en lui montrant ce que vous attendez de lui.
Constante : Son application ne doit pas varier au gré des situations, de vos pulsions ou de vos humeurs. Limitez le nombre de règles aux choses vraiment importantes.
Cohérente : Évitez d'imposer à votre enfant des règles que vous n'appliquez pas.
Conséquente : À la différence de la punition, la conséquence a un lien direct avec le comportement et permet à votre enfant de corriger et comprendre ses erreurs. Elle est logique et lui permet d'apprendre de nouveaux comportements qu'il appliquera dans d'autres situations.

Source : *Responsabiliser son enfant*, G. Duclos et M. Duclos, Les Éditions du CHU Sainte-Justine, 2005, 200 p

Gérer la colère

Voici quelques astuces supplémentaires qui vous permettront de mieux gérer les comportements difficiles :
• restez patient et en contrôle;
• évitez la violence verbale ou physique;
• donnez des choix à l'enfant;
• aidez-le à mettre des mots sur sa colère;
• imposez des temps d'arrêt ou de retrait;
• évitez de répéter plus de 3 fois la même consigne;
• imposez une routine stable et sécurisante;
• soulignez les bons comportements;
• utilisez le jeu pour rendre stimulante une tâche ou une demande et ainsi favoriser la collaboration de l'enfant.

En théorie, la discipline semble être un jeu d'enfant. Il n'est cependant pas toujours aussi évident de l'appliquer au quotidien, particulièrement si l'enfant se montre plus tenace dans ses réactions.

Le plus important est de se faire confiance, de se donner le droit à l'erreur et d'accepter le support de notre réseau avant d'être à bout de souffle. Il serait bon de consulter si les crises augmentent en intensité, en fréquence et qu'elles perdurent dans le temps.

Le CLSC de votre région offre des services d'écoute, de support et d'accompagnement à la famille en cas de besoin. N'oubliez surtout pas que la clé du succès est de garder une relation positive avec votre petit ange malgré les cornes qui lui poussent à l'occasion!

Annie Fratarcangeli, éducatrice spécialisée
Élaine Murray, psychoéducatrice

csss.sudlanaudiere.ca

Centre de santé et de services sociaux du Sud de Lanaudière

3533107